

Nächste Kurse von Anne-Kathrin Stitz

Achtsamkeitsbasiertes 12-Wochen-Programm für BFRB-Betroffene (Trichotillomanie, Skinpicking & Nägelka

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

BFRB steht für Body Focused Repetitive Behaviour. Zu deutsch: Körperbezogene wiederholte Verhaltensweisen, wie das Ausreißen von Haaren, das Rumdrücken an der Haut oder das Knabbern an Lippen, Wangen oder Nägeln.

Ganz egal auf welche Verhaltensweise du zurückgreifst, sie erfüllt eine wichtige Funktion. Vielleicht beruhigt sie dich, wenn du nervös bist und dir viele Sorgen machst. Oder sie stimuliert dich, wenn du eine innere Leere verspürst und dich einsam fühlst. Kurzum: Dein Verhalten dient dir... und verursacht gleichzeitig Leid.

Je mehr Stress du hast, Wesenszüge oder Gefühle unterdrückst und gegen Sorgengedanken ankämpfst, umso mehr wirst du knabbern, pulen, beißen oder zupfen.

Die wichtigste Aufgabe ist also: Deinen Körper bei der Selbstregulation zu unterstützen, indem du einen neuen Umgang mit Gefühlen, sorgenvollen Gedanken und sonstigen Herausforderungen im Alltag lernst. Und genau das machen wir in einem geschützten Rahmen und mit ganz viel Wohlwollen im 12-Wochen-Programm. Ich freue mich sehr auf dich!

Beginn: 23.09.2024 **Ende:** 16.12.2024

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Adresse

Online via Zoom